

栄養ニュース



ミネラルは体にわずかしかなかったり、ないとも生命を維持することが不可能で、体内でいろんな調節をしている栄養素です！炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミンと並び5大栄養素の1つでもある「ミネラル」ですがみなさんは何を思い浮かべますか？

ミネラルの主な働き

こんなときは **ミネラル** が **不足** しているかも！？

① 肌がカサつきやすい	➡	カルシウム・亜鉛
② 歯ぐきから出血しやすい	➡	リン
③ 爪がさけやすい、匙状になる	➡	鉄
④ 血圧が高い、高くなりやすい	➡	カリウム
⑤ イライラしやすい	➡	カルシウム・マグネシウム・モリブデン
⑥ 集中力の低下	➡	リン・マグネシウム・鉄
⑦ 疲れやすい	➡	鉄・ヨウ素・セレン
⑧ 白髪になりやすい	➡	カルシウム・銅
⑨ 食欲不振	➡	ナトリウム・カリウム・鉄
⑩ 加工食品をよく食べる	➡	セレン・マンガン
⑪ 糖尿病や動脈硬化を予防したい	➡	クロム
⑫ 眠れない	➡	カルシウム・マグネシウム・カリウム
⑬ 太りやすくなった	➡	ヨウ素

ミネラルの種類と特徴

ミネラルには、1日の目安量などが100mg以上の多量ミネラルと1日の目安量などが100mgに満たない微量ミネラルがあります！

種類	主な働き	推奨量・目安量・目標量	多く含む食品
多量ミネラル	ナトリウム	細胞内液と外液のバランスをとる 男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満 高血圧予防・治療：6.0g 未満	漬物 干物 ウインナー
	カリウム	細胞の浸透圧維持、神経・筋肉の興奮伝達 男性：3000mg 以上 女性：2600mg 以上	さといも バナナ
	カルシウム	骨や歯の材料 筋肉の収縮活動関与 男性：700～800mg 女性：600～650mg 上限：2500mg	牛乳 木綿豆腐 小松菜
	マグネシウム	骨や歯の材料 エネルギー産生関与 男性：320～370mg 女性：260～290mg	そば 絹ごし豆腐
	リン	骨や歯の材料 エネルギー代謝必須 男性：1000mg 女性：800mg 上限：3000mg	チーズ するめ
微量ミネラル	鉄	血液の材料となり酸素を運ぶ 男性：7.0～7.5mg 女性：月経なし 6.0～6.5mg 月経あり 8.5～9.0mg 上限：男性 50mg、女性 40mg	豆乳 小松菜 かつお 赤身肉
	亜鉛	皮膚や骨の機能維持、免疫・味覚などの感覚機能の維持 男性：10～11mg 女性：8mg 上限：男性 40～45mg 女性 30～35mg	玄米ごはん 牛もも肉 納豆
	銅	エネルギー産生、鉄代謝に関与 男性：0.8～0.9mg 女性：0.7mg 上限：7mg	牛レバー そら豆 ほたるいか
	マンガン	骨や皮膚、糖脂質の代謝に関与 男性：4.0mg 女性：3.5mg 上限：11mg	栗 くるみ
	ヨウ素	甲状腺ホルモン材料 エネルギー代謝関与 男性・女性：130μg 上限：3000μg 妊婦・授乳婦 2000μg	乾燥わかめ 干しひじき まだら
	セレン	抗酸化機能に関わる 男性：30μg 女性：25μg 上限：男性 450μg、女性 350μg	たらこ マグロ
	クロム	糖の代謝に関わる 男性・女性：10μg 上限：500μg	さば 刻み昆布
	モリブデン	酵素の働きを助け、代謝に関与 男性：25～30μg 女性：25μg 上限：男性 600μg、女性 500μg	納豆 あずき



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

